

## **Historic, Archive Document**

Do not assume content reflects current  
scientific knowledge, policies, or practices.



Distributed by the U. S. FOOD ADMINISTRATION  
Henry B. Endicott, Food Administrator, Massachusetts.

### TIEDÄTTEKÖ MAISSIJAUHOSTA MITÄÄN?

Sen käyttäminen tarkoittaa

HYÖDYLLISYYTTÄ TEIDÄN NYKYISELLE KOTIMAALLE  
JA RAVITSEVAA RUOKAA TEILLE.

Käyttäkää maissileipää niin tulette näkemään kuinka hyvää se voi olla. Sitä on monenlaista. Te tulette ihmettelemään miksi ette ole ennen sitä käyttäneet.

Se on hyvin ravitsevaa myöskin. Yksi kuppi maissijauhoja antaa enempi lämmitystä ruumiillenne kuin yksi kuppi nisujauhoja.

Tässä on pian tehty maissileipä. Isoäidimme paistivat sen lautasella tulen edessä. Te voittepaistaa sen uunissanne.

### CORN DODGER MAISSIKAKKUJA

2 kuppia maissijauhoja	2 teelusikallista rasvaa
1 teelusikallinen suolaa	1 $\frac{3}{4}$ kuppia kiehuvaa vettä

Kaatakaa kiehuva vesi toisten aineitten päälle. Piiskatkaa hyvästi. Kun se on jäähtynyt, tehkää hienoiksi kakuiksi ja paistakaa 30 minuuttia kuumassa uunissa. Tästä tulee neljatoista kakkua. Nämät mureat pienet kakut ovat hyviä voin kanssa eli soosin kanssa. Syökää näitä lihan ja kasviksien kanssa.

**Maissi pelasti tämän maan tienraivaajien hengen.**

### Maissi leipänä.

Maissileipä on erittäin hyvää tehtynä hapantuneesta maidosta ja soodasta; mutta tuoreesta maidosta baking pauderin kanssa on tyydyttävää. Munat parantavat makua ja lisäävät ruoka-arvoa, mutta voi jättää pois, jos ne on liian kalliita.

#### Maissileipää (1)

2 kuppia maissijauhoja  
2 kuppia tuoretta maitoa (kerman eli ilman kermatta)  
4 teelusikallista baking pauderia  
1 ruokalusikallinen sokeria  
2 ruokalusikallista rasvaa  
1 teelusikallinen suolaa  
1 muna (voi jättää pois)

#### Maissi-leipää (2)

2 kuppia maissijauhoja  
2 kuppia hapanta maitoa  
1 teelusikallinen soodaa  
1 ruokalusikallinen sokeria  
2 ruokalusikallista rasvaa  
1 teelusikallinen suolaa  
1 muna (voi jättää pois)

Sekottakaa kuivat aineet. Lisätkää maito, hyvästi pieksetty muna ja sulattu rasva. Pieksäkää hyvästi. Paistakaa matalassa pannussa noin 30 minuuttia.

### VANHA ETELÄ-YHDYSVALTAIN RUOKALAJI.

Tässä on vanhanaikainen pehmeä lusikkaleipä, jota Etelä-Yhdysvaltain asukkaat pitävät hyvänä ruokana. Maidon eli siirapin kanssa tekee tyydyttävän aterian.

#### Lusikka-leipää.

2 kuppia vettä	1 ruokalusikallinen rasvaa
1 kuppi maitoa (kelman kanssa eli ilman)	2 munaa
1 kuppi maissijauhoja	2 teelusikallista suolaa.

Sekoittakaa hyvästi vesi ja maissijauhot ja antakaa sen tulla melkein kiehuva ja kettäkää 5 minuuttia. Pieksäkää munat hyvästi ja lisätkää toiset aineet maissipuuroon. Pieksäkää hyvästi ja paistakaa hyvästi rasvatussa pannussa 21 minuuttia kuumassa uunissa. Tarjotkaa samasta astiasta lusikalla. Riittää kuudelle hengelle.



## Maissijauhot ja maito.

Käytättekö maissijauhoppuuroa aamuruokana? Se on helppoa ja hyvää. Keitetty kermattomassa maidossa veden sijasta se on erittäin hyvää ja melkein kaksi kertaa ravitsevampaa.

Tässä on makea maissijauho ja maito jälkiruoka.

### Indian Putinkia.

4 kuppia maitoa (kerman kanssa eli ilman)	$\frac{1}{3}$ kuppia malassia $\frac{3}{4}$ teelusikallista suolaa
$\frac{1}{4}$ kuppia maissijauhoja	1 teelusikallinen inkivääriä

Keittääkää maito ja maissijauho kaksinkertaisessa kattilassa 20 minuuttia; lisätkää malassi, suola ja inkivääri. Kaatakaa voilla rasvattuun putinki-astiaan ja paistakaa kaksi tuntia lämpymässä uunissa eli uudenaikaisessa tulettomassa uunissa (fireless cooker) jos teillä on se. Tarjotkaa maidon kanssa. Tämä tekee hyvän ja ravitsevan jälkiruuan. Riittää kuudelle hengelle.

### Maissijauho ja liha.

Maissijauhot ovat hyvää lihan kanssa. Sellainen ruoka on ateria itsestään. Koettakaa tätä.

### Tamale piirakkaa.

2 kuppia maissijauhoja	1 sipuli
6 kuppia vettä	2 kuppia tomaattia
1 ruokalusikallinen rasvaa	1 pauna pullalihaa

Tehkää maissipuuro sekoittamalla maissijauho ja  $1\frac{1}{2}$  teelusikallista suoloja kiehuvaassa vedessä. Keittääkää 45 minuuttia. Kärventäkää sipuli ruskeaksi rasvassa ja lisätkää pullaliha ja sekoittakaa niin kauan kuin punanen väri katoaa. Lisätkää suola, pippuri ja tomaatti. Makea pippuri on parempaa. Rasvatkaa paistinpannu, pankaa kerros maissijauhoja eli maissipuuroa, sitten höystetty liha ja peittäkää se maissipuurolla. Paistakaa puoli tuntia. Riittää kuudelle hengelle.

### Maissi auttaa meitä ruokkimassa maailmaa.

Sitä enemmän kun me käytämme maissia, sitä paremmin voi ruokaa lähettää ulkomaille. Teidän ei tarvitse siihen kyllästyä, sillä on ainakin viisikymmentä eri tapaa miten voi maissijauhoja käyttää ja joista voi tehdä hyviä ruokalajeja puoliseksi, illalliseksi, aamiaiseksi ja välipalaksi. Tässä on muutamia.

#### Kuumia leipiä

Bostonin ruskeaa leipää  
Hoe-kakkuja  
Moffinsia  
Kakkuja (biscuits)  
Pannukakkuja  
Vohvelileipiä

#### Jälkiruokia

Maissijauho malassikakkuja  
Omena maissileipiä  
Kokkeleita  
Inkivääri-leipää  
Hedelmä kakkuja

#### Ravitsevia ruokia.

Maissijauho kroketteja  
Maissijauho kalapullia  
Liha- ja maissijauho kokkeleita.

Italialaisia Polensia  
Tamalia ruokaa



## Corn Meal and Milk.

Do you use corn-meal mush for breakfast food? It is both cheap and good. Cooked in skim milk instead of water it is extra fine and the food value of the dish is nearly doubled.

Here is a delicious corn meal and milk dessert.

## Indian Pudding.

4 cups milk (whole or skim)     $\frac{3}{4}$  teaspoon salt  
 $\frac{1}{4}$  cup corn meal                      1 teaspoon ginger  
 $\frac{1}{3}$  cup mollasses

Cook milk and meal in a double boiler 20 minutes; add molasses, salt and ginger. Pour into buttered pudding dish and bake two hours in a slow oven, or use your fireless cooker. Serve with milk. This makes a good and nourishing dessert. Serves six.

## Corn Meal and Meat.

Corn meal is good combined with meats. Such a dish is a meal in itself. Try this one.

## Tamale Pie

2 cups corn meal                      1 onion  
6 cups water                          2 cups tomatoes  
1 tablespoon fat                      1 lb. hamburger steak.

Make a mush by stirring the corn meal and  $1\frac{1}{2}$  teaspoons salt into boiling water. Cook 45 minutes. Brown onion in fat, add hamburger and stir until red color disappears. Add salt, pepper, and tomato. A sweet pepper is an addition. Grease baking dish, put in layer of corn-meal mush, add seasoned meat, and cover with mush. Bake one-half hour. Serves six.

## Corn helps us feed the world.

The more we use the more food can be sent abroad. You need not tire of it, as there are at least fifty ways to use corn meal to make good dishes for dinner, supper, lunch or breakfast. Here are some suggestions:

### Hot Breads

Boston Brown Bread  
Hoecake  
Muffins  
Biscuits  
Griddle Cakes  
Waffles

### Desserts

Corn-meal Molasses Cake  
Apple corn bread  
Dumplings  
Gingerbread  
Fruit Gems

## Hearty Dishes.

Corn-meal croquettes                      Italian Polenta  
Corn-meal fish balls                      Tamales  
Meat and corn-meal dumplings

The recipes are in Farmer's Bulletin 565, "Corn Meal as a Food and Ways of using it", free from the Department of Agriculture.

CORN MEAL

OUR ALLY.



## DO YOU KNOW CORN MEAL?

Its use means

SERVICE TO YOUR COUNTRY

NOURISHING - FOOD FOR YOU.

Try corn bread and see how good it can be. There are many kinds. You will wonder why you didn't use it every day before the war.

It is very nourishing, too. A cup of corn meal gives even more fuel to your body than a cup of wheat flour.

Here is a quick kind of corn bread. Our grandmothers used to bake it on a board before the open fire. You can bake it in your oven.

### Corn Dodger

2 cups corn meal	2 teaspoons fat
1 teaspoon salt	1 $\frac{3}{4}$ cups boiling water.

Pour the boiling water over the other materials. Beat well. When cool, form into thin cakes and bake 30 minutes in a hot oven. Makes 14 biscuits. These crisp little biscuits are good with butter or gravy. Eat them with your meat and vegetables.

## CORN SAVED OUR PIONEERS

### Corn as Bread.

Corn bread is especially good made with sour milk and soda; but sweet milk and baking powder are satisfactory. Eggs improve the flavor and add to the food value, but may be omitted if too expensive.

#### Corn Bread (1)

2 cups corn meal  
2 cups sweet milk (whole or skim)  
4 teaspoons baking powder  
1 tablespoon sugar  
2 tablespoons fat  
1 teaspoon salt  
1 egg (may be omitted)

#### Corn Bread (2)

2 cups corn meal  
2 cups sour milk  
1 teaspoon soda  
1 tablespoon sugar  
2 tablespoons fat  
1 teaspoon salt  
1 egg (may be omitted)

Mix dry ingredients. Add milk, well-beaten egg, and melted fat. Beat well. Bake in shallow pan for about 30 minutes.

### An Old Southern Recipe.

Here is an old-fashioned soft spoon bread that Southerners like. With milk or syrup it makes a satisfying meal.

### Spoon Bread.

2 cups water	1 tablespoon fat
1 cup milk (whole or skim)	2 eggs
1 cup corn meal	2 teaspoons salt.

Mix water and corn meal and bring to the boiling point and cook 5 minutes. Beat eggs well and add with other materials to the mush. Beat well and bake in a well-greased pan for 25 minutes in a hot oven. Serve from the same dish with a spoon. Enough for six.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

U. S. Food Administration, Washington, D. C.

United States Food Leaflet No. 2.